

*„Ich wache auf und lächle,
24 nagelneue Stunden liegen vor mir.
Ich will jeden Augenblick des Tages vollkommen
bewusst leben und alle Menschen mit Güte und
Mitgefühl betrachten“.*



DIE KUNST DES NEUBEGINNS

19. bis 21. März 2010 in der
Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

Bettina Romhardt
Achtsamkeitsseminar in der Tradition
des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh

*„Ich wache auf und lächle,
24 nagelneue Stunden liegen vor mir. Ich will
jeden Augenblick des Tages vollkommen
bewusst leben...“*

Es ist eine Kunst in der Routine des Alltags unsere Frische und Offenheit zu bewahren. Eine Frische, die uns für die Kostbarkeit unseres Lebens wach bleiben lässt.

Achtsamkeit hilft uns dabei. Wir sammeln Körper und Geist im gegenwärtigen Moment. Nur hier können wir wirklich in Berührung sein mit dem Leben und den Filter des Selbstverständlichen ablegen.

Mit Anfängergeist zu schauen, schenkt uns einen frischen Blick auf unser Leben.

*... und alle Menschen mit Güte und Mitgefühl
betrachten.“*

Wir können uns darin üben, uns selbst und alle Menschen mit gütigem und mitfühlendem Blick zu betrachten.

Schauen wir so in Konflikte und Verletzungen, haben wir die Chance, sie zu verstehen, zu befrieden und uns mit uns selbst und anderen zu versöhnen.

Neubeginn ist möglich.

INHALTE DES ACHTSAMKEITSSEMINARES

An diesem Wochenende werden wir gemeinsam in verschiedene Ebenen des Neubeginns schauen:

- Die Kunst des Neubeginns während des Tages: Immer wieder zu sich selbst zurückzukehren, sich zu entleeren und zu erneuern. Dabei spielt die Achtsamkeit auf den Atem eine zentrale Rolle;



- Die Kunst des Neubeginns mit mir selbst und anderen Menschen: Im tiefen Schauen können wir Verstehen und Mitgefühl für uns selbst und die andere Person entwickeln und Versöhnung und Neubeginn geschehen lassen.

Hierzu werden wir den von Thich Nhat Hanh entwickelten „Neubeginn“ kennenlernen, ein Kommunikationsritual, das uns hilft, Harmonie in Beziehungen zu stärken und wiederherzustellen.

Das Wochenende wird getragen durch die Praxis der Achtsamkeit: Sitz- und Gehmeditation, Essmeditation, Tiefenentspannung, achtsamer Austausch und Perioden des edlen Schweigens. Im achtsamen Miteinander werden wir gemeinsam durch diese Tage gehen.

NEUBEGINN

Wir wissen es wohl, dass in unserem Bewusstsein alle guten Samen liegen – Samen der Liebe und des Verstehens und Samen der Ruhe und Freude.

Doch wenn wir sie nicht zu bewässern wissen und sie immer von Kummer erdrücken lassen, wie können sie dann frisch und grün hervorsprossen?

Sobald wir einem fernen Glück nachjagen, wird das Leben nichts als ein Schatten der Wirklichkeit.

Unsere Gedanken sind immer mit der Vergangenheit beschäftigt oder sorgen sich um dieses und jenes in der Zukunft.

Wir können unseren Ärger nicht loslassen und sehnen uns nach dem, was wir gerne unvergänglich haben möchten; auf diese Weise treten wir das Glück mit Füßen. So folgt ein Monat auf den anderen, und wir versinken in Traurigkeit.

Daher wollen wir jetzt unsere Fehler erkennen und einen neuen Anfang machen – einen Anfang so wohltuend wie ein erfrischender Windhauch.

*Aus Thich Nhat Hanh:
„Der Klang des Bodhibaums“.*

BETTINA ROMHARDT

Bettina Romhardt vermittelt den Weg und die Methoden der Plum Village Dhyana Schule (Thich Nhat Hanh), in deren Mittelpunkt die Achtsamkeitspraxis steht.

Nach Ausbildung und Praxis als Heilpraktikerin, wurde sie 1993 Schülerin des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh und lebte fünf Jahre als Resident seiner klösterlichen Gemeinschaft Plum Village in Frankreich.



Sie ist Mitglied des internationalen Intersein-Ordens (Tiep Hien) und wurde von Thich Nhat Hanh zur Dharmacharya (Dharmalehrerin) ernannt. Heute lebt sie mit ihrem Sohn Jonathan und ihrem Mann Kai in Berlin

Bettina Romhardt bietet im deutschsprachigen Raum Meditationsretreats und Seminare an, in Berlin auch fortlaufende Kurse und Einzelbegleitung.

ORGANISATORISCHES

Das Honorar für die Seminarleiterin wird auf Dana-Basis gegeben. Dana – die Kunst der Großzügigkeit - ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben.

Es existiert kein fester Honorarbetrag, vielmehr liegt es in der Eigenverantwortung eines jeden, wie viel er geben kann und will. Wer mehr hat gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen.

Dana ist der Beitrag zum Lebenserwerb der Kursleiter und zum Erhalt des Meditationszentrums. Nur so kann das Dharma auch in Zukunft weitergegeben werden.

SEMINARZEITEN

Freitag, 19. März 2010:	19 bis 21:30 Uhr
Samstag, 20. März 2010:	9 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 21. März 2010:	9 bis 16:00 Uhr

Bitte am Samstag und Sonntag etwas für das vegetarische Buffet mitbringen.

Das Seminar findet in den Räumen der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg (BGH) statt. Die Teilnahme ist nur für das gesamte Seminar möglich.

ANMELDUNG

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstr. 23
D-22337 Hamburg
Fon: 040-631 36 96
eMail: buddha-hamburg@gmx.de
Web: www.bghh.de

Weitere Infos direkt bei Bettina Romhardt (030 - 805 835 52 oder bettinaromhardt@aol.com).